ХАЙДИ ПРИБЕ

Я ТЕБЯ ОТПУСКАЮ

ВСЕ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ЛЮБВИ, ПРОЩЕНИИ И ВЕРЕ В СЕБЯ

Хайди Прибе
Я тебя отпускаю. Все, что нужно знать о любви, прощении и вере в себя

Посвящается Б.

© ООО Издательство «Питер», 2021

Вступление

Эту книгу я написала, когда мое сердце было разбито.

Думаю, так было написано немало книг.

Мы теряем что-то любимое и никак не можем отпустить это – роемся в воспоминаниях, рассуждаем о сделанных ошибках, снова и снова переживаем разочарование от несбывшихся надежд, в деталях восстанавливаем привычки и ритуалы, которые сопровождали эту уже законченную историю. Мы пытаемся спасти хотя бы малую часть того, что так любили.

Мы твердим себе: «Если я сумею сделать эту историю и эту боль привлекательной, все образуется. Появится причина сохранять ее и дальше».

Но настоящая боль вовсе не привлекательна.

И работа над книгой помогла мне понять это.

Перед вами тексты, написанные в самые непростые годы моей жизни.

Я только что окончила колледж и только что рассталась с бойфрендом. Меня приняли на работу моей мечты, и мне пришлось оставить привычный круг общения, людей, к которым я была по-настоящему привязана. Я успела полюбить и пережить сложное расставание. Я была готова двигаться дальше – и была совершенно не готова отпустить. Разве не так происходят многие перемены в нашей жизни?

Жизнь происходит прежде, чем мы оказываемся готовы к ней.

Эта книга о том, как двигаться дальше, когда совсем не хочется. Эта книга о том, как принять будущее, к которому ты не готова. Эта книга о том, как понять, что нам далеко не всегда достаются роли, о которых мы мечтали. Но их все равно нужно играть.

Эта книга об умении отпускать.

О том, как отпускать боль и ожидания. Самобичевание и самолюбование. Травмы, от которых, казалось, никогда не исцелиться. Любовь, которая, казалось, не может уйти.

Эта книга – сборник легких забавных текстов и текстов серьезных и мрачных. Потому что умение отпускать – вещь неоднозначная. На этом пути нас ждут остановки и новые старты. Рывки вперед и отступления. Моменты, когда мир будет казаться светлым и распахнутым настежь, и дни, когда все двери будут закрыты.

Отпустить непросто. Это не происходит в конкретный момент. Это процесс, который занимает всю жизнь.

Я надеюсь, эта книга поможет вам.

Да, только мы сами можем отпустить свое прошлое, никто другой. Но на этом непростом пути каждый может найти себе компанию, найти поддержку.

Прочти это, если сегодня никто не написал тебе «с добрым утром!»

Во-первых: с добрым утром, красавица! Слишком поздно? Я знаю, что ты проснулась уже давно – прошло несколько часов, а может, и весь день. И я знаю, что ты прожила его без этих простых слов. Когда друзья и родные спрашивали, как дела, ты просто пожимала плечами и отделывалась обычным «все в порядке». Именно так и поступают люди – на важные вопросы отвечают общими фразами. Я знаю, возможно, у тебя не все в порядке. Быть может, этот день был не самым простым. И я знаю, что такая мелочь, как сообщение «доброе утро», может изменить его. Это совершенно нормально. Совершенно нормально иногда скучать по таким простым и теплым мелочам.

Потому что добрые слова утром – это не пустая, ничего не значащая формальность. Это знак того, что о нас думают. Заботятся. Любят – причем те, кого сейчас нет рядом. Это напоминание (да, мы не должны в таком нуждаться, но иногда это почти необходимо), что нас любят такими, какие мы есть. Поэтому если сегодня никто не написал себе «доброе утро», запомни вот что.

Ты заслуживаешь хорошего дня. Не в силу какого-то универсального закона, по которому с хорошими людьми должны случаться хорошие вещи, а потому что все мы этого заслуживаем. Все мы достойны прекрасного утра и не менее прекрасного дня. И неважно, кто нас любит, ценит или думает о нас, проснувшись утром. То, что рядом нет человека, способного оценить тебя, не означает, что ты не заслуживаешь счастья. И если никто не напомнил тебе об этом, напомню я.

Ты умеешь смеяться так, что все вокруг озаряется светом, пусть даже на несколько секунд. Когда ты, задумавшись, наклоняешь голову, тебя безумно хочется поцеловать – кажется, ты была

послана на землю только для того, чтобы смотреть на мир и хмуриться вот так, самым соблазнительным образом. А когда ты засыпаешь, раздается восхитительный звук – мягкий, почти неслышный вздох, настоящее эфирное воплощение спокойствия и безмятежности.

> *Тысячи милых мелочей делают тебя такой, какая ты есть, и ты не перестаешь существовать, как только кто-то перестает тебя любить.*

Я знаю, что мы не должны нуждаться в таких напоминаниях. Я знаю, что мы должны быть сильными, самодостаточными и абсолютно уверенными в собственной ценности, что сомневаться можно только в ценности других людей. Но это случается. Мы забываем.

Мы забываем, что достойны любви. Мы забываем, что нужны. Мы забываем, что мы – не только жесткие и закаленные в боях трудоголики, какими нас приучили быть. Мы забываем, что заслуживаем любви и восхищения.

А вот о чем забыть легче всего: мы не перестаем существовать только потому, что рядом нет никого, кто может оценить нас по достоинству. Ты по-прежнему очень мило прикусываешь карандаш, даже когда тебя никто за это не поддразнивает. Ты по-прежнему выглядишь самодостаточной и уверенной в себе, даже если никто этого не замечает. Твои глаза по-прежнему сияют, когда ты говоришь о том, что любишь, – это было и будет совершенно восхитительно, кто бы тебя ни слушал. Все эти мелочи, которые составляют тебя саму, не исчезают, потому что кто-то когда-то ими пренебрег. Ты по-прежнему заслуживаешь хорошего дня, даже если тебе никто этого не пожелал. Даже если ты сама забыла себе об этом напомнить.

Однажды кто-нибудь полюбит все эти твои милые мелочи. Кому-то понравится, как ты кашляешь. Кто-то будет смеяться, как ты ищешь ключи, хотя ты держишь их в руке. Однажды кто-то посмотрит на

тебя через всю комнату, полную людей, и точно поймет, что ты чувствуешь, по наклону твоей головы или по сорту вина в твоем бокале. Кто-то обязательно оценит все твои прелестные странности, но пока что они только твои. И это нормально. В первую очередь ты всегда будешь принадлежать самой себе.

И вот что я хочу сказать тебе, если сегодня утром ты не получила добрых слов: не забывай, что делает тебя невероятной. Не позволяй своей уникальности исчезнуть. Потому что все заслуживающее любви никуда не делось – я абсолютно уверена в этом.

Ты – не просто человек, которому сегодня утром никто не написал. Ты сложная. Ты сильная. Ты – пылающий, ревущий огонь. Пожалуйста, не позволяй никому тебя уничтожить. Не поддавайся укрощению. Откажись превращаться в тусклый тлеющий уголек, потому что кто-то не потянулся к твоему пламени.

В конце концов, все мы сами решаем, что привносить в свою жизнь. Будь человеком, который несет свет себе самой, даже если никто не тянется к твоему свету. Будь человеком, день которого хорош, даже если никто не пожелал ему хорошего дня. Найди способ сохранить свое пламя, не дай ему погаснуть, если никто другой не заботится о нем. Миру нужен твой огонь.

Ты, дорогая, слишком сильная, чтобы сдаваться из-за такой мелочи, как неполученное сообщение с пожеланием доброго утра.

Я пишу это, потому что ты мне нравишься

Я пишу тебе это, потому что ты мне нравишься. Потому что, когда я думаю о тебе, у меня возникает странное чувство, которое заставляет слушать дурацкие попсовые песенки и идти на пробежку (ты знаешь, как это плохо, когда я добровольно иду на пробежку). Я пишу тебе это, потому что иногда думаю о твоем теле, о том, какое восхитительное чувство испытаю, прижавшись к нему. Я пишу тебе это, потому что ты мне нравишься, и мне интересно узнать, понимаешь ли ты это.

Я пишу тебе это, потому что хочу заставить тебя думать, как будто мне нет до тебя дела. Разве не странно, что мы, люди, так поступаем?

> *Разве не удивительно, что мы отдаляемся и демонстрируем безразличие, вместо того чтобы выразить свои чувства друг к другу?*

Я думаю, это очень глупо, и знаю, ты тоже так думаешь. Я уверена, мы могли бы просто поговорить – ты и я. Так, как мы делали это раньше за чашкой кофе – час за часом. А потом нас выгоняли из кафе, потому что оно закрывалось. Знаешь, что нравилось мне в тебе больше всего? Как загорались твои глаза от каждой новой идеи. Мне многое нравится в тебе, но я не буду об этом писать, я ведь делаю вид, что мне все равно. Мы всегда так поступаем, хотя это никогда не производит нужного впечатления.

Я не отправлю тебе ссылку на этот сайт, потому что он наверняка тебе понравится. То есть здорово, что понравится, но сейчас это не так важно, сейчас главное – просто получить от тебя ответ… Смотри, вот это кажется мне очень смешным, а тебе? Я хочу знать, в чем

наши мысли совпадают. Что из того, что нравится мне, ты терпеть не можешь? Что из того, на что я не обращу внимания, покажется тебе интересным? Я пишу тебе это, потому что хочу знать, что ты думаешь о чем угодно – все равно о чем. Твой разум – огромная библиотека, и мне хочется в ней покопаться.

Я пишу тебе это, потому что у меня был плохой день. Потому что официант принес мне чужой заказ, на совещании я выступила хуже некуда, а друзья в последний момент отменили встречу в баре. Я пишу тебе это, потому что, когда на экране моего телефона высвечивается твое имя, я на время забываю обо всех этих досадных мелочах и понимаю, что в мире есть по-настоящему замечательные, гораздо более важные вещи, чем чужой салат или несостоявшиеся посиделки в баре.

Я пишу тебе это, потому что рада нашему знакомству. Конечно, и до твоего появления все было неплохо. Но ты сделал мой мир ярче, и мне не хочется, чтобы он снова потускнел. Ты напомнил мне, что простое человеческое общение может превратить самый обычный скучный день в потрясающий и незабываемый, а самую обычную мысль – в увлекательный спор. Даже когда у меня совсем нет сил, ты заставляешь меня чувствовать себя выспавшейся и бодрой, как после чашки крепкого кофе. Я пишу тебе, потому что ритм твоего разума живет во мне, и мне хочется, чтобы так было как можно дольше.

Я пишу тебе это, потому что хочу снова тебя увидеть. Потому что наше поколение свело общение к набору ничего не значащих фраз, которыми мы обмениваемся по инерции. Но даже такое пустое общение мне нравится, если в итоге оно привело к тебе. Мой телефон и мое сердце заряжены, а я устала от бесполезных игр, за которыми мы пытаемся скрыть свое восхищение друг другом. Я пишу тебе, потому что хочу этого. Потому что хочу, чтобы ты был здесь со своими хаотичными мыслями, и сбивающимся дыханием, и напрочь забытым разряженным телефоном.

Я пишу тебе это, потому что ты мне нравишься. И я надеюсь, что нравлюсь тебе тоже.

Вся правда о встрече в неподходящее время

Время – вот что никогда не бывает удачным, когда речь об отношениях. Мы встречаем человека своей мечты за месяц до его отъезда на учебу за границу. У нас складывается тесная дружба с кем-то по-настоящему интересным, кто уже занят. Одни отношения заканчиваются, потому что партнер был не готов к серьезным обязательствам, другие – потому что партнер стал требовать серьезных обязательств слишком рано.

«Жизнь несправедлива, – жалуемся мы друзьям. – Если бы это случилось пять лет назад/на восемь лет раньше/в какой-то неопределенный момент будущего, тогда все наши проблемы решились бы сами собой». Время неизменно оказывается третьей стороной во всех наших отношениях. Но мы никогда не задумываемся, почему позволяем ему играть такую важную роль в нашей жизни.

Да, время – это дрянь. Но дрянь оно ровно настолько, насколько мы позволяем. Вот простая истина, которую, мне кажется, всем нам стоит признать: *люди, с которыми мы встречаемся в неподходящий момент, просто неподходящие люди*.

> *Невозможно встретиться с подходящим человеком в неподходящее время, потому что подходящие люди вне времени. Встреча с такими людьми заставляет нас отменить все планы и идти за ними в туманное, неизвестное будущее, не оглядываясь назад.*

С подходящим человеком не раздумываешь, действительно ли это то, что сейчас нужно. Ты просто сразу это понимаешь. Ты знаешь, что самое фантастическое приключение, которое ты запланировала, не

будет и вполовину таким прекрасным без него. Неважно, чего ты хотела раньше, – это будет лучше. Все будет лучше вместе с этим человеком.

Когда оказываешься с подходящим человеком, время больше не имеет значения. Перестаешь думать о том, как втиснуть его в свой плотный график, потому что он становится частью этого графика. Он становится его основой. Главным приоритетом для тебя становится счастье, и, если этот человек готов вложиться в твое счастье, со всем остальным ты сумеешь разобраться.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

ХАЙДИ ПРИБЕ
Я ТЕБЯ ОТПУСКАЮ
ВСЕ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ЛЮБВИ, ПРОЩЕНИИ И ВЕРЕ В СЕБЯ